

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 30.01.2025 г.

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5\7	0	3.6	0.1	33	53-19з
	Каша жидкая молочная гречневая	150\180	5.4	4.3	20	140.5	54-20к
	Кофейный напиток с молоком	150\180	3.5	2.6	10.1	77.4	54-23гн
	Хлеб пшеничный йодированный	20\25	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.
Итого на завтрак		355\420	10.4	10.7	40	297.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150\180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
Итого на второй завтрак		150\180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы отварной	40\60	0.5	1.8	3	30.4	54-13з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150\180	6.5	4.5	10.4	108.6	54-5с
	Капуста тушеная с мясом	150\180	19.8	19.8	12	305.5	54-10м
	Компот из смеси сухофруктов	150\180	0.1	0.1	5.9	24.5	54-11хн
	Хлеб пшеничный йодированный	40\50	4.2	0.4	27.1	128.9	Пром.
Итого за Обед		575\625	31.1	26.6	58.4	597.9	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50\70	5.2	3.1	8.7	83.2	54-2г
	Ряженка 2.5%	150\180	4.4	3.8	6.3	76.4	Пром.
Итого на полдник		200\250	9.6	6.9	15	159.6	
Итого за день		1280\1535	51.9	44.2	132.5	1134.5	